



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

CARTILHA DE BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS



Princesa Isabel-PB

2020

SUMÁRIO

1. HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES	3
2. HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS, EQUIPAMENTOS E SUPERFÍCIES DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS.....	4
3. HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES.....	6
4. HIGIENIZAÇÃO DE COMPRAS.....	7
5. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS.....	8
5.1 QUANDO DEVEMOS LAVAR AS MÃOS?	8
5.2 COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?	9
REFERENCIAS.....	11

1. HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES



1 Selecione, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;

2 Lave em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, e frutas e legumes um a um;



3 Desinfete em solução clorada por 15 minutos, usando 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para 1 litro de água;



4 Enxague em água corrente;



5 Seque com auxílio de papel toalha e guarde na geladeira.



ATENÇÃO: apenas o cloro consegue matar micro-organismos como vírus, bactérias e fungos. Não utilize vinagre e bicarbonato.

2. HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS, EQUIPAMENTOS E SUPERFÍCIES DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Os utensílios usados na cozinha como pratos, talheres e copos assim como as superfícies de preparo - bancadas, tábuas e mesa - devem ser higienizados corretamente para evitar a contaminação dos alimentos.

A higiene desses utensílios deve ser realizada nas seguintes etapas:

- I. Retirar os restos de alimentos e sujidades maiores;
- II. Lavar com detergente/sabão, com o auxílio de esponja específica para essa atividade;
- III. Enxaguar com água corrente;
- IV. Desinfetar com solução clorada para ambientes;
- V. Secar ao ambiente ou com o auxílio de papel toalha - Não devendo ser utilizadas toalhas de pano.



Outra opção de higienização de utensílios e superfícies de preparo é o uso de álcool a 70%, não necessitando de enxágue.

ORIENTAÇÕES:

5

A esponja utilizada para lavar os utensílios deve ser trocada semanalmente e higienizada sempre após o uso;



A desinfecção em solução clorada pode ser feita com o uso de borrifador ou colocando o utensílio de molho na solução;



Para correta desinfecção, a exposição do utensílio na solução clorada deve ser de 15 minutos;



3. HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES

A higiene de ambientes - pisos, paredes, portas, ralos e janelas - deve ser realizada nas seguintes etapas:

- I. Remover a sujeira visível com auxílio de vassoura;
- II. Lavar com detergente/sabão, com o auxílio de esponja/ pano específico para essa atividade;
- III. Enxaguar com água corrente;
- IV. Retirar o excesso de água com auxílio de rodo;
- V. Desinfetar com solução clorada para ambientes.

ORIENTAÇÕES:

A higienização do ambiente deve começar pelo teto e terminar no chão;

Higienize os materiais utilizados na limpeza dos ambientes, com água corrente e solução clorada;

Separe os panos utilizados para limpeza do chão dos utilizados para o banheiro e higienização das superfícies.

A exposição do ambiente à solução de água clorada deve ser de 15 minutos ou de acordo com a recomendação de cada fabricante do produto, para obter efetiva desinfecção.



4. HIGIENIZAÇÃO DE COMPRAS O QUE FAZER APÓS CHEGAR DO MERCADO?

Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens.

Retire as frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras - se for para a geladeira, higienize antes. Organize e armazene em potes ou sacos próprios para refrigeração.

Embalagens de plástico, vidros, latas, garrafas e sacos devem ser higienizados com auxílio de uma esponja com água e detergente.



Podem também ser borrifadas com álcool 70% na forma líquida ou em gel com um papel toalha.



5. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

5.1 Quando devemos lavar as mãos?



Após usar o banheiro



Após assoar o nariz
ou espirrar



Após tossir



Após tocar em maçanetas



Após usar o celular



Após pegar em dinheiro



Antes e depois de
manipular alimentos



Após pegar em lixo

5.2 Como lavar as mãos corretamente?



Utilize a água corrente para molhar as mãos;



Adicione o sabão;



Esfregue a palma das mãos;



Entre os dedos e no dorso das mãos;



O polegar e os dedos individualmente;



A ponta dos dedos e entre as unhas;



Esfregue os punhos;



Enxágue as mãos em água corrente;



Seque com uma toalha limpa ou papel toalha.

VAMOS CONFERIR?



-  **Áreas frequentemente esquecidas durante a lavagem de mãos**
-  **Áreas pouco esquecidas durante a lavagem de mãos**
-  **Áreas não esquecidas durante a lavagem de mãos**

REFERÊNCIAS

ANVISA. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação Resolução nº 216/2004. 3 ed. Brasília, 2004. Disponível em: <

https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/912/o/Cartilha_Boas_Pr%C3%A1ticas_para_Servi%C3%A7os_de_Alimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 24 março 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. 2014. Disponível em: <
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 24 março 2018

MORAIS, A. H. A. et al. Orientações nutricionais para o enfrentamento do Covid-19. Disponível em<https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHA_COVID_19%20final.pdf> Acesso em: 24 março 2020.

ROS,D.C.; BRASIOLI, M.; GUILHERME, R.C. Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid-19. ASBRAN, março 2020. Disponível em: <
<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>> Acesso em: 24 março 2020.



**Coordenação Pedagógica e de Apoio
ao Estudante- COPAE
Campus Princesa Isabel**

Organizado pelas Nutricionistas:

Paloma de Sousa Bezerra

paloma.bezerra@ifpb.edu.br

Letícia Farias Cavalcanti

leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br